සල්ලේඛ සූත්‍රය

FM Abhaya

නිකෙලෙස් දිවියට සැබෑ මඟ

NotebookLM

ගවේෂකයාගේ පැනය: ලෝකය තුළ හටගන්නා දෘෂ්ටි දුරුකරන්නේ කෙසේද?

සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩසිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණි ආයුෂ්මත් මහා චුන්දයන් වහන්සේ මෙසේ විමසූහ: "ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ආත්මය සහ ලෝකය පිළිබඳ වාදයන් නිසා විවිධාකාර දෘෂ්ටි ලෝකය තුළ හටැගනී. භික්ෂුවක් තුළින් මුලින්ම නැතිවී යන්නේත්, දුරුවී යන්නේත් මෙම දෘෂ්ටි නොවේද?"

NotebookLM

සමාධියේ උච්චතම අවස්ථා: එහෙත්, මෙයද නිකෙලෙස් දිවිය?

බොහෝ දෙනෙක් සමාධියෙන් ලබන ගැඹුරු සුවය සහ ශාන්තිය “නිකෙලෙස් ජීවිතය” ලෙස වරදවා වටහා ගනී. යම් භික්ෂුවක් පළමු, දෙවන, තෙවන, හෝ සතරවන ධ්‍යානයට පැමිණ, ‘මම නිකෙලෙස් ජීවිතයක් ගත කරමි’ යි සිතිය හැක.

සතරවන ධ්‍යානය: දුක් සැප නැති, පිරිසිදු උපේක්ඛා සහගත සිහිය.
තෙවන ධ්‍යානය: උපේක්ඛාවෙන් සහ සිහියෙන් යුතුව කරියින් සැප විඳීම.
දෙවන ධ්‍යානය: විතර්ක විචාර රහිත සමා ප්‍රීති සුඛය.
පළමු ධ්‍යානය: විතර්ක විචාර සහිත ප්‍රීති සුඛය.

NotebookLM

බුදුරජාණන්ගේ පැහැදිලි කිරීම: මෙය "නිකෙලස් දිවිය" නොවේ.

සතරවන ධ්‍යානය: දුක් සැප නැති, පිරිසිදු උපේක්ෂා සහගත සිහිය.
තෙවන ධ්‍යානය: උපේක්ෂාවෙන් සහ සිහියෙන් යුතුව කයින් සැප විඳීම.
දෙවන ධ්‍යානය: විතර්ක විචාර රහිත සමාධි ප්‍රීති සුඛය.
පළමු ධ්‍යානය: විතර්ක විචාර සහිත ප්‍රීති සුඛය.

≠ නිකෙලස් දිවිය

බුදුරජාණන් වහන්සේ චුන්ද හිමියන්ට මෙසේ පැහැදිලි කළහ:

- "පින්වත් චුන්ද, ආර්ය විනයෙහි, පළමු ධ්‍යාන සතර හඳුන්වන්නේ 'නිකෙලෙස් ජීවිතයක්' ලෙස නොව, **'මේ ජීවිතයේදීම සුවසේ විසීමක්'** (දිට්ඨධම්මසුඛවිහාර) ලෙසයි."
- "එසේම, ආකාසානඤ්චායතන ආදී අරූප ධ්‍යාන සතර හඳුන්වන්නේ 'නිකෙලෙස් ජීවිතයක්' ලෙස නොව, **'ශාන්ත විහරණ'** (සන්තවිහාර) ලෙසයි."

NotebookLM

සල්ලේඛ යනු: සිතාමතා කෙලෙස් ‘සූරා හැරීමයි’

නිකෙලෙස් දිවිය යනු උසස් සමාධි තලයන්ට පැමිණීම පමණක් නොවේ. එය සිතාමතා, දැනුවත්ව අකුසලයන්ගෙන් වැළකී සිටීමයි. මෙහි පදනම වන්නේ මෙම අධිෂ්ඨානයයි:

"අන්‍යයෝ [අකුසල්] කරත්වා, නමුත් අපි එයින් වළකින්නෙමු."

(‘අනිත් උදවිය යම් අකුසලයක යෙදෙන්න පුළුවනි. ඒ වුනාට අපි නම් එයින් වැළකී ඉන්නවා.’)

NotebookLM

පදනම: කායික හා වාචසික සංවරය

සල්ලේඛ ප්‍රතිපදාව ආරම්භ වන්නේ මූලික සීලයෙන් සහ නිවැරදි කථාවෙනි.

අපි **සත්ව හිංසාවෙන්** වළකින්නෙමු.

අපි **සොරකමින්** වළකින්නෙමු.

අපි **අබ්‍රහ්මචරියාවෙන්** වළකින්නෙමු (බ්‍රහ්මචාරීව ඉන්නෙමු).

අපි **බොරු කීමෙන්** වළකින්නෙමු.

අපි **කේළාම්** කීමෙන් වළකින්නෙමු.

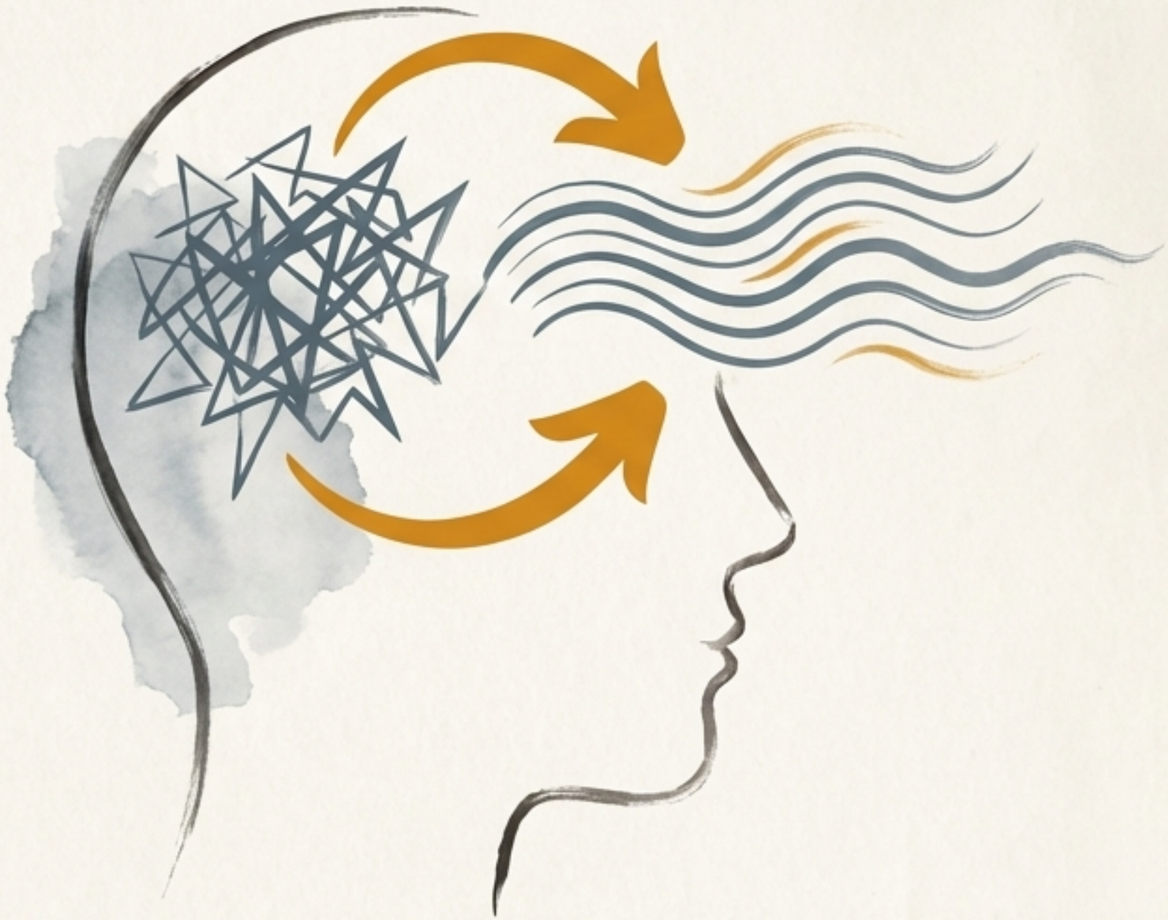
අපි **නපුරු වචන** කීමෙන් වළකින්නෙමු.

අපි **හිස් වචන** කීමෙන් වළකින්නෙමු.

NotebookLM

දෙවන පියවර: සිතේ අකුසල් දුරු කිරීම

කායික සංවරයෙන් පසු, සිතේ ඇතිවන අකුසල් සිතුවිලි සිතාමතාම දුරු කළ යුතුය.



- අපි **ලෝභ සිතින්** වළකින්නෙමු.
- අපි **ද්වේෂ සිතින්** වළකින්නෙමු.
- අපි **ක්‍රෝධයෙන්**, වෛරයෙන්, ගුණමකුකමින්, එකට එක කිරීමෙන්, ඉරිසියාවෙන්, මසුරුකමින්, කපටිකමින්, මායාවෙන් තොරව ඉන්නෙමු.
- අපි **මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය** වෙනුවට **සම්මා දිට්ඨි**යෙන් යුක්ත වන්නෙමු.
- අපි **මිථ්‍යා සංකල්ප** වෙනුවට **සම්මා** සංකල්පනාවෙන් යුක්ත වන්නෙමු.

NotebookLM

තෙවන පියවර: ප්‍රඥාව සහ කුසල් දහම් වැඩීම

අකුසල් දුරු කරන අතරම, විමුක්තියට මඟ පාදන කුසල් දහම් දියුණු කළ යුතුය.

* අපි **ශ්‍රද්ධාවෙන්** යුක්ත වන්නෙමු.
* අපි **පවට ලැජ්ජා (හිරි)** සහ **බය (ඔත්තප්ප)** ඇත්තෝ වන්නෙමු.
* අපි බොහෝ **ඇසූ පිරූ තැන් ඇති (බාහුස්සච්ච)** අය වන්නෙමු.
* අපි **පටන් ගත් වීර්යයෙන්** යුක්ත වන්නෙමු.
* අපි මනා **සිහියෙන්** යුක්ත වන්නෙමු **(සම්මා සති)**.
* අපි **ප්‍රඥාවෙන්** යුක්ත වන්නෙමු.
* අපි **කල්‍යාණ මිතුරන්** ඇසුරු කරන්නෙමු.
* අපි තමන්ගේ දෘෂ්ටි වලට නොඇලී, ඒවා පහසුවෙන් අත්හරින්නෙමු.

NotebookLM

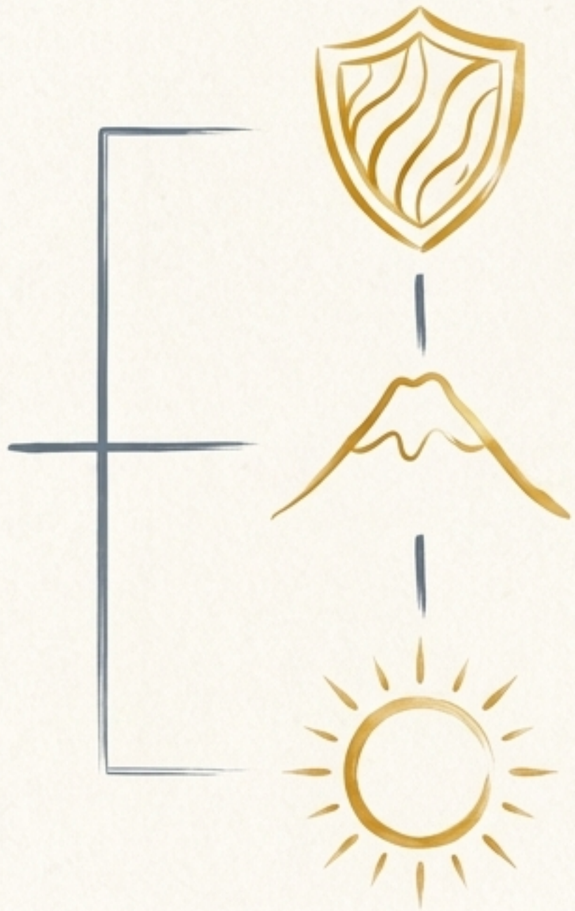
සම්පූර්ණ මඟ: පිරිසිදු බවට පියවර 44

සල්ලේඛ යනු හුදෙක් එක් ක්‍රියාවක් නොව, ජීවිතයේ සෑම අංශයක්ම ආවරණය වන පරිපූර්ණ ප්‍රතිපදාවකි.

කායික හා වාචසික සංවරය
සිතේ අනුපල් දුරු කිරීම
ප්‍රඥාව සහ තුසල් දහම් වැඩීම
අපි පරුෂයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි කේලාම් කීමෙන් වළකින්නෙමු.
අපි හොරකමින් වළකින්නෙමු.
අපි බොරු කීමෙන් වළකින්නෙමු.
අපි මිථ්‍යා කාමාචාරයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි මත්පැන් වැනි මත්ද්‍රව්‍ය පානයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි විකාල භෝජනයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි නැටුම්, ගී, වාද්‍ය, නාට්‍ය නරඹීමෙන් වළකින්නෙමු.
අපි මල්, සුවඳ විලවුන් භාවිතයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි උස, සුඛෝපභෝගී අසුන්වලින් වළකින්නෙමු.
අපි රන්, රිදී පිළිගැනීමෙන් වළකින්නෙමු.
අපි ඉඟි, ඉරියව් මගින් වළකින්නෙමු.
අපි ඒකාසනිකයෙන් වළකින්නෙමු.
අපි එක් අසුනක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් බත් පාත්‍රයක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් කවුලක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් කැබලි කෑමක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් ආහාර වර්ගයක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් පැලඳුමක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි එක් ඇඳුමක් පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි තුන් සිවුරු පමණක් භාවිත කරන්නෙමු.
අපි ඇඳුම් ගැන සැලකිලිමත් වන්නෙමු.
අපි ආහාර ගැන සැලකිලිමත් වන්නෙමු.
අපි සෙනසුන් ගැන සැලකිලිමත් වන්නෙමු.
අපි ඖෂධ ගැන සැලකිලිමත් වන්නෙමු.
අපි ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සිත යන ඉන්ද්‍රියයන් රැකග

සල්ලේඛ ප්‍රතිපදාවේ ත්‍රිවිධ අරමුණ

මෙම පියවර 44 අනුගමනය කිරීමෙන් ප්‍රතිඵල තුනක් අත්වේ.
සැම යහපත් ක්‍රියාවක්ම මෙම අරමුණු ඉටු කරයි:



1. මගහැරීම (පරිවජ්ජනා)

භයානක, පහළට ඇද දමන අකුසල් මාර්ගයෙන් වැළකීම.

2. ශ්‍රේෂ්ඨත්වය (උපසම්පදා)

කුසල් දහම් තුළින් උසස්, ශ්‍රේෂ්ඨ තත්වයකට පත්වීම.

3. පිරිනිවීම (පරිනිබ්බානා)

සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී පරම විමුක්තිය වන
නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම.

NotebookLM

උපමාව: භයානක මඟ අතහැර සුරක්ෂිත මඟට පිවිසීම

පින්වත් චුන්ද, භයානක මාර්ගයක් අතහැර යන්නට යහපත් මාර්ගයක් ඇත්තා සේම,

සත්ව හිංසාව නමැති භයානක මඟ අතහැර යන්නට අවිහිංසාව නමැති යහපත් මඟ තිබේ.

සෑම අකුසලයක්ම භයානක මාර්ගයකි. ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ කුසලය එම අනතුරෙන් මගහැරී යාමට ඇති සුරක්ෂිත මාර්ගයයි.

NotebookLM

උපමාව: මඩේ එරුණු මිනිසා

"පින්වත් චුන්ද, තමන්ම මඩේ එරී සිටිද්දී, මඩේ එරී සිටින තවත් කෙනෙක්ව ගොඩගැනීම සිදුවිය නොහැක්කකි... තමන් දමනය නොවී, නොහික්මී, නොපිරිනිවී, අන් අයව දමනය කිරීම, හික්මවීම, පිරිනිවන්පෑමට සැලැස්වීම සිදුවිය නොහැක්කකි.

තමන්ව පිරිසිදු කර ගැනීම, අන් අයට උපකාර කිරීමට ඇති පළමු සහ අනිවාර්ය පියවරයි.

NotebookLM

ශාස්තෘවරයාණන්ගේ මහා කරුණාව

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාව අවසන් කරමින් මෙසේ වදාළ සේක:

"පින්වත් චුන්ද, ශ්‍රාවකයින්ට ආදරය ඇති, ශ්‍රාවකයන් ගැන අනුකම්පා ඇති ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් අනුකම්පාවෙන් යමක් කළ යුතු නම්, අන්න ඒ දය මම ඔබට කරල තියෙනවා."

NotebookLM

දැන් ඉතින් භාවනා කරන්න. ප්‍රමාද නොවන්න.

"පින්වත් චුන්ද, ඔය තියෙන්නේ ගස් සෙවණ. ඔය තියෙන්නේ පාළු තැන්. පින්වත් චුන්ද, දැන් ඉතින් භාවනා කරන්න. ප්‍රමාද වෙන්න එපා. දැන් ප්‍රමාද වෙලා අන්තිමේ දී පසුතැවෙන්න එපා. මට ඔබ වෙනුවෙන් අනුශාසනා කරන්න තියෙන්නේ ඔච්චරයි."

NotebookLM

සල්ලේඛ සූත්‍රය: මහා සාගරයක් සේ ගැඹුරු විමුක්ති මඟ

සැබෑ නිකලෙස් දිවිය යනු උසස් සමාධි තත්වයන් පමණක් නොව,
සිතාමතා, පියවරන් පියවර, කෙලෙස් සූරා හැරීමෙන් ලබන පරම විමුක්තියයි.

“මේ නිකෙලෙස් ජීවිතය නමින් වදාළ දෙසුම මහා සාගරයක් සේ පරම ගම්භීර ය.”

NotebookLM